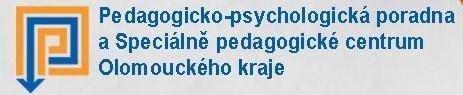
U Sportovní haly 1, 772 00 Olomouc 

Centrum APA FTK UP Olomouc

**INDIVIDUÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PLÁN**

**TĚLESNÁ VÝCHOVA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OBECNÉ INFORMACE** | | | |
| **Škola:** |  | **Adresa:** |  |
| **Třída:** | 1. stupeň | **Školní rok:** | **2019/2020** |
| **Jméno žáka:** | Eliška Nováková | **Věk:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PORADENSKÁ ZAŘÍZENÍ** | | |
| **ŠPZ, které vydalo doporučení pro IVP** | | SPC pro zrakově postižené, Olomouc |
| **Školská poradenská zařízení, poskytovatelé zdravotních služeb a jiné subjekty, které se podílejí na péči o žáka** | | FTK UP v Olomouci  CUOK |
| **DIAGNOSTIKA** | | |
| **Diagnóza zdravotního postižení:** | Zrakové postižení | |
| **Vnější podmínky:** | V tělesné výchově jsou pouze dívky 4. třídy, v celkovém počtu 9. Žákyně má k dispozici v tomto školním roce novou paní asistentku pedagoga, která nemá zkušenost se začleněním žáka se SVP do tělesné výchovy. Je zde velký zájem ze strany rodičů. Žákyně se v rámci svých možností zapojuje maximálně do jednotky tělesné výchovy. Tělesná výchova probíhá mimo budovu školy, zhruba 500 m. Žákyně se dokáže s pomocí asistentky přesunout do tělocvičny a samostatně se převléct do cvičebního úboru. Pravidelně dochází na rehabilitace k fyzioterapeutce. | |
| **Diagnostika pohybových dovedností:** | Test motorických dovedností | |
| **Diagnostika vědomostí a poznatků ohledně pohybového učení a zdraví:** | Žákyně je vzdělávána společně s ostatními spolužáky. Má kladný vztah k pohybové aktivitě. Je nutné důsledné dohlížení na správné provedení cviků, asistentka v případě chybného provedení opraví žáka. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VÝUKA TĚLESNÉ VÝCHOVY** | | | |
| **Organizace výuky:** | Žákyně má k dispozici asistentku pedagoga, jak v jednotce tělesné výchovy, tak u všech ostatních předmětů. | | |
| **Speciální pomůcky:** | Ozvučený míč, psychomotorické pomůcky, balanční plošky, kin ball – zapůjčený Centrem APA | | |
| **Učební osnovy:** | Dle ŠVP, modifikované dle diagnózy a doporučení lékaře, fyzioterapeuta. | | |
| **Kontraindikace:** | Vyvarovat se otřesům hlavy, přímým úderům do oka nebo jeho okolí (rukou, míčem), překrvením hlavy (omezit stoje na rukou, na hlavě, visy hlavou dolů). | | |
| **Cíle v TV dle tematického plánu pro TV:** | ***Vzdělávací:***  Rozvíjet základní schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost), pohybové dovednosti a návyky. Vycházet ze základní lokomoce. Osvojit si základní pojmosloví, zásady a pravidla aplikované v TV. Osvojit si činnosti z gymnastiky, atletiky, sportovních her basketbalu a fotbalu, plavání  ***Výchovný:***  Je nutné dbát na bezpečí při pohybu. Snaha o samostatnost a provádění co nejvíce cviků bez dopomoci. Akceptovat pokyny, povely a pravidla aplikované v TV. Dodržovat zásady hygieny*.* Rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role žáka, hráče a rozhodčího i diváka. Posilovat trvale kladný postoj k pohybové aktivitě.  ***Zdravotní:***  Posílení a protažení svalových skupin, které jsou méně zatěžovány/přetíženy (zaměřit se na levou stranu těla). Zařadit vyrovnávací, dechová a relaxační cvičení. Zlepšení tělesné i psychické zdatnosti. Rozvoj posturálních mechanismů a zabránit vzniku dalších svalových dysbalancí. Zlepšit posturální mechanismy a koordinaci tělesných segmentů při pohybových aktivitách. Využívat intervalového zatížení, které vede k postupnému posílení oběhového a respiračního systému.  ***Specifické cíle:***  Zaměřit se na zlepšení úrovně základních lokomocích. Rozvíjet orientaci v prostoru a znalost vlastního těla, správné pohybové stereotypy. Využití rehabilitačních a kompenzačních cvičení dle publikace Zdravotní tělesný výchova (Iva Dostálová) | | |
| **Učivo dle RVP ZV:** | V souladu s již schváleným ŠVP pro 4. třídu. Úpravy ve vztahu k intenzitě zatížení a typu aktivity. | | |
| **Výstupy dle RVP ZV:** | Dle RVP ZV, ŠVP, Učebních osnov – kurikula vzdělávacího oboru tělesná výchova. Uplatňovat správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech. Zvládat jednoduchá pohybově koordinační cvičení. Získat kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám. | | |
| **Časový plán:** | | | **Modifikace činností:** |
| Září: pravidla chování a bezpečnosti v hodinách TV, zásady fair play, seznámení žáků s vhodným oblečením a obutím do hodin TV, komunikace a organizace v hodinách TV, reakce na píšťalku, zvednutou ruku, nácvik nástupu a pozdravu, míčové a pohybové hry, základy atletiky | | | * Dle možností se účastní veškerého pohybového programu v tělesné výchově, vždy s asistentem pedagoga nebo se spolužáky-peer tutoring, bude upřesněno v průběhu školního roku v rámci působení konzultanta APA ve výuce * Zařazení cvičení uvolňovacích, protahovacích a posilovacích – zásobník cviků v příloze (Zdravotní tělesná výchova, Iva Dostálová, doporučení: str. 133-170) * Zaměřit se na správnou práci všech svalů. Správné protahování a posilování svalstva celého těla. * Řadíme cvičení a posilování, které má doporučené od své fyzioterapeutky a jsou zvyklé cvičit s asistentkou pedagoga * Důležité je zaměřit se na správné vysvětlení každé aktivity, vždy slovní výklad s pasivním provedením (nastavit postavení tělesných segmentů ke správnému provedení pohybu). |
| Říjen: skok daleký, pravidla vybíjené, hod míčem, hod kriketovým míčkem, hod granátem, překážková dráha | | | * Orientace v prostoru rozběhové dráhy a doskočiště, doplnit zvukovým signálem v prostoru doskočiště * Znalost pravidel sportovních her, bezpečnosti, zapojení do průpravných cvičení dle možností * Vybíjená – průpravná cvičení na chytání a házení s měkkým ozvučeným míčem (molitan, overball) * Při manipulaci s míčem činnosti ve dvojici * Při samotné hře ostatních hráčů pracuje paralelně s asistentem, hra nahrazena kondičními, koordinačními, silovými, vytrvalostními i relaxačními cvičením * Zařazení hry kinball bude vysvětlena konzultantem APA a realizována s celou třídou. * Hod kriketovým míčkem/granátem – osvojování si správné držení paže při odhodu a samotného držení kriketového míčku * Možnost účastnit se Celostátních her škol pro zrakově postižené * Překážková dráha s asistentem/peer tutor – uzpůsobit rychlost provedení |
| Listopad: základy sportovních her,  posilovací cviky, kruhový trénink, pravidla házené, skupinové soutěžní hry | | | * Seznámení s pravidly her a jejich modifikacemi * Zařazení cvičení posilovacích – zásobník cviků v příloze (Zdravotní tělesná výchova, Iva Dostálová, doporučení: str. 171-191) * Znalost pravidel házené, bezpečnosti, zapojení do průpravných cvičení dle možností * Manipulace s míčem ve dvojici, nahradit míčem molitanovým * Vyzkoušení odhodu házenkářského míče na cíl * Při samotné hře ostatních hráčů pracuje paralelně s asistentem, hra nahrazena kondičními, koordinačními, silovými, vytrvalostními i relaxačními cvičením * Zařazení hry Kreistorball bude vysvětlena konzultantem APA a realizována s celou třídou |
| Prosinec: základy gymnastiky, kotoul vpřed,  vzad, taneční vystoupení, skupinové  soutěžní hry | | | * Kotouly nahradit válením sudů, mezi nohy vložit předmět v oblasti kotníků, aby udržela nohy spojené u sebe * Osvojit si choreografii tance a dbát na rytmizaci pohybu v souladu s hudbou * Soutěží s ostatními dle možností, nebo pracuje individuálně s asistentkou pedagoga |
| Leden šplh o tyči, pravidla košíkové, přeskok  přes kozu, přeskok přes švihadlo | | | * Šplh – nechat vyzkoušet a upravit výšku dosahu/nahradit ručkováním na žebřinách * Znalost pravidel košíkové, bezpečnosti, zapojení do průpravných cvičení dle možností * Při samotné hře ostatních hráčů pracuje paralelně s asistentem, hra nahrazena kondičními, koordinačními, silovými, vytrvalostními i relaxačními cvičením * Přeskoky přes kozu – vynechat, nahradit přelézáním bez rozběhu * Přeskoky přes švihadlo překonávání krokem. |
| Únor: Cvičení na nářadí – švédská bedna,  žebřiny, stoj na rukou, hvězda,  sportujeme na sněhu, ledu pravidla  fotbalu | | | * Výskok na švédskou bednu s dopadem do kleku nebo dřepu a seskok s dopomocí, žebřiny přeručkovat nízko nad zemí * Stoj na rukou neprovádět, nahradit rovnovážnými cviky na balančních pomůckách (deska, gymball, overball) * Při sportech na sněhu a ledu dbát na bezpečnost, při sáňkování využít zdatného spolužáka jako peer tutora * Znalost pravidel fotbalu, bezpečnosti, zapojení do průpravných cvičení dle možností * Při samotné hře ostatních hráčů pracuje paralelně s asistentem, hra nahrazena kondičními, koordinačními, silovými, vytrvalostními i relaxačními cvičením * Zařadit psychomotorické cvičení – představení cvičení konzultantem APA (předání zásobníku aktivit) * Kopaná – průpravná cvičení střelby na cíl-asistent/ozvučená meta a manipulace s míčem (vyzkoušet různé míče), možnost zařazení modifikace „obrácená hodina“– hra goalball. |
| Březen: hvězda, pravidla florbalu,  trampolíny, cvičení na lavičkách,  kladině | | | * Hvězdu neprovádět, nahradit psychomotorickým nebo kompenzačním cvičením * Znalost pravidel florbalu, bezpečnosti, zapojení do průpravných cvičení dle možností * Nacvičuje střelbu na branku - modifikace (průpravná cvičení střelby a manipulace s míčkem) * Při samotné hře ostatních hráčů pracuje paralelně s asistentem, hra nahrazena kondičními, koordinačními, silovými, vytrvalostními i relaxačními cvičením * Trampolíny s pomocí asistentky pedagoga, která drží žákyni za ruce, pouze skoky snožmo, další akrobatická cvičení nahradit koordinačním cvičením na pevné podložce * Cvičení na lavičkách s dopomocí * Cvičení na kladině nahradit cvičením na lavičkách |
| Duben: běh, sprint, člunkový, indiánský,  běžecká abeceda, míčové hry – hod  na cíl, pravidla baseballu | | | * Při běhu využití běhu podél napnutého lana, za zvukem, s vodičem – spolužák * Znalost pravidel míčových her * Hod na cíl - prostor cíle je ozvučen * Znalost pravidel baseballu, bezpečnosti, zapojení do průpravných cvičení dle možností * Při samotné hře ostatních hráčů pracuje paralelně s asistentem, hra nahrazena kondičními, koordinačními, silovými, vytrvalostními i relaxačními cvičením |
| Květen: skok daleký, běh na 50 a 800 m, nízký a vysoký start, pravidla  přehazované | | | * Ozvučený prostor doskočiště viz. říjen * Běh na 50 m dráha vymezena gumou v úrovni pasu až podpaží, navíc vlevo a vpravo vymezena volná dráha pro bezpečnost běhu. * Běh na 800 m s peer tutorem za ruku nebo se drží za gumu, dle aktuálního stavu a možností žákyně zkrátit vzdálenost * Vysoký start nahradit nízkým * Pravidla přehazované, při samostatné hře individuální nácvik hodu a chycení míče s asistentkou pedagoga nebo spolužákem, který je jako náhradník a seděl by jinak na střídačce |
| Červen: Atletický trojboj, hod, skok, běh,  soutěže v lehké atletice, štafetový  běh, opičí dráha, atletická olympiáda | | | * Atletický trojboj - viz. předchozí měsíce * Štafetový běh – vyzkoušet předávku v chůzi * Opičí dráha dle možností – s asistentem nebo spolužákem * Atletická olympiáda dle možností |
| **Doporučení:** | | Doporučuji zaměřit se na zvládání základní lokomoce, na úpravu držení těla, rovnovážná cvičení bez i s pomůckami, cvičení na prostorovou orientaci a samostatný pohyb. Při všech aktivitách slovní výklad a dopomoc asistenta pro správné provedení pohybu. Možné zapojení spolužáků do spolupráce se žákem v plnění úkolů. Posílit svalstvo celého těla. Častěji poskytovat pozitivní zpětnou vazbu. Vyzkoušet různé druhy míčů, reflexní barvy. Zadávat kratší úkoly, delší doba na procvičování cviků. | |
| **Způsob hodnocení a kvalifikace. Kritéria hodnocení:** | | Numericky – hodnotí se snaha a zapojení do jednotlivých činností, rozvoj úrovně motorických schopností, znalost sportovně-kompenzačních pomůcek, znalost pravidel | |
| **Kontrola plnění IVP:** | | Pracovník PPP, SPC Olomouckého kraje, Regionální konzultant APA, Krajský metodik APA Olomouckého kraje dle plánu.  Pozorování a diagnostika v průběhu roku. | |
| **Časové období plnění IVP:** | | Školní rok 2019/2020, platnost od 1.12.2019  V pololetí a na konci školního roku (v průběhu daného období může dojít, vyžaduje-li to situace, ke změnám v IVP). | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Osoby odpovědné za vzdělávání a odbornou péči o žáka** | **Jméno a příjmení** | **Podpis** |
| **Třídní učitel** |  |  |
| **Učitel TV** |  |  |
| **Ředitel/ka** |  |  |
| **Školský poradenský pracovník** |  |  |
| **Zákonný zástupce** |  |  |

**Za Centrum APA (FTK UP v Olomouci):** Mgr. Pavla Štenclová

